

抑うつ的反すうの能動性と関連する信念

Beliefs Related to Actively Controlled Aspects of Depressive Rumination

長谷川 晃 (Akira Hasegawa) 指導：根建 金男

問題と目的

抑うつ的反すうとは、自己の抑うつ気分・症状や、その状態に陥った原因・結果について消極的に考え続けることを指す。抑うつ的反すうは、抑うつを持続・重症化や大うつ病性障害の発症・再発を促すことが多くの研究で確認されている。また、抑うつ的反すうは、社会的問題解決の障害や過度に概括化された自伝的記憶といった、抑うつを持続・重症化を導く認知行動的反応の中核であることが示唆されている。そのため、抑うつ的反すうの持続過程を理解することで、抑うつや大うつ病性障害に対する心理療法を洗練することができると考えられる。抑うつ的反すうの持続は、思考の制御困難性によって大きく規定されている一方、個人の能動性によって促されている側面もあると考えられている。また、抑うつ的反すうの能動性は、抑うつ的反すうに関するポジティブな信念（反すうする利益に関する信念と反すうしない不利益に関する信念）によって促されていると考えられている。

先行研究では、①抑うつ的反すうを測定する際に精度の低い尺度が用いられている、②本邦において、抑うつ的反すうに関するポジティブな信念と抑うつ的反すうとの関連性が検討されていない、③抑うつ的反すうと関連性の強い信念の内容が特定されていない、④抑うつ的反すうの能動性を仮定したモデルの妥当性を検討する方法に問題点がある、という4つの課題が挙げられる。本論文では、大学生を対象とした9つの研究により以上の課題を解決し、抑うつ反すうの能動性を仮定したモデルを洗練するための知見を得ることを目的とした。

研究1

先行研究での課題①を解決するために、抑うつ反すうを測定する指標として日本語版反応スタイル尺度（名倉・橋本, 1999）の“否定的考え込み（Negative Rumination: NR）”を選定し、NR得点が将来の抑うつ傾向を予測する尺度であるのか検討を行った。大学生166名を対象に、4週間の間隔を空けて2度調査を行い、NRや抑うつ傾向を測定する日本語版Zung自己記入式抑うつ性尺度（SDS; 福田・小林, 1973）などに回答を求めた。その結果、1回目の調査で測定されたNR得点は、1回目の調査で測定され

たSDS得点の影響を統制した上でも、2回目の調査で測定されたSDS得点を予測した。本研究の結果より、NRは抑うつ重症化を導く反応を測定できることが確認され、また、抑うつ反すうという細分化された反応に注目する意義が浮き彫りになった。

研究2-4

研究2-4では、先行研究での課題②と③を解決するための研究を行った。研究2では、探索的因子分析の結果を基に、“人生への悪影響の回避”、“問題解決能力の向上”、“感情制御の促進”、および“現状の悪化の回避”の4因子から構成される抑うつ反すうに関するポジティブな信念尺度（the Positive Beliefs about Depressive Rumination Questionnaire: PBDRQ）が作成された。また、PBDRQの十分な信頼性と妥当性が確認された。研究3では、大学生187名にPBDRQとNRなどに回答を求め、変数間の関連性を検討した。その結果、反すうしない不利益に関する2因子（“人生への悪影響の回避”と“現状の悪化の回避”）はNR得点との関連性が示されたが（ $r=.37-.39$, $p<.01$ ）、反すうする利益に関する2因子（“問題解決能力の向上”と“現状の悪化の回避”）はNR得点との関連性がほとんど示されなかった（ $r=.12-.14$, $p<.10$ ）。反すうする利益に関する信念と抑うつ反すうとの関連性は、海外で行われた多くの先行研究で繰り返し確認されており、研究3の結果は、先行研究で得られた知見と矛盾していた。この矛盾が生じた原因が、①海外と本邦における変数間の関連性の文化差であるのか、②使用された尺度の項目内容の差であるのかを特定するための検討を研究4で行った。研究4では、大学生155名にPBDRQ、反すうする利益に関する信念を測定する海外で作成された尺度の翻訳版である、日本語版Positive Beliefs about Rumination Scale（PBRs; 高野・丹野, 2008）、およびNRなどに回答を求めた。その結果、反すうする利益に関する2因子はNRとの間に有意な相関関係が示されなかったが（ $r=.09-.11$, $n.s.$ ）、PBRsとNRの得点間に有意な相関関係が示された（ $r=.43$, $p<.01$ ）。どちらの尺度も反すうする利益に関する信念を測定の対象としているが、2尺度が測定する反すうする利益の内容には差がある。そのため、研究3と海外で

行われた先行研究の知見の矛盾は、使用された尺度の差が原因であると考えられた。以上より、研究2—4では、a.本邦でも、抑うつ的反すうに関するポジティブな信念と抑うつ反すうとの関連性は認められる、b.先行研究で取り上げられなかった反すうしない不利益に関する信念も抑うつ反すうと関連する、c.反すうする利益に関する信念については、内容によって信念と抑うつ反すうとの間の関連性において差が生じる、ということが示唆された。

研究5—8

研究5—8では、課題③として挙げた、抑うつ反すうと関連性の強い信念の内容を特定するための更なる検討を行った。研究5では、抑うつ反すう傾向の高い大学生10名に対して半構造化面接を実施し、これらの群が強固に保持する信念の内容の探索を行った。研究6では、研究5で得られた項目に対する探索的因子分析の結果を基に、反すうする利益に関する4因子（“自己や状況の洞察”、“将来の問題状況への準備”、“共感性の増加”、および“不快感情の予防と緩和”）と、反すうしない不利益に関する3因子（“将来の失敗の回避”、“感情の持続と悪化の回避”、および“性格や状況への悪影響の回避”）から構成される、反すうする理由尺度（the Reasons for Rumination Inventory: RRI）が作成された。また、RRIの十分な信頼性と妥当性が確認された。研究7では、大学生183名にRRI, NR, SDSに回答を求めた。SDS得点の影響を統制した偏相関係数を算出した結果、特にRRIの“自己や状況の洞察”（ $p=r=.29$, $p<.01$ ）と、反すうしない不利益に関する3因子（ $p=r=.28$ — $.35$, $p<.01$ ）がNRと関連することが示された。研究8では、RRIとNRに加え、抑うつ反すうの持続傾向を反映する、抑うつ反すう面接課題（DRI課題）のステップ数を用いた検討を行った。その結果、RRIの各因子とNRとの間には研究7と同様の傾向が認められたが、RRIの各因子とDRI課題のステップ数との間には同様の結果が認められなかった。以上の検討により、少なくとも自己記入式尺度で測定された抑うつ反すうとの関連性では、特に反すうすることが自己や状況の洞察に繋がるという内容の信念や、反すうしない不利益に関する信念が抑うつ反すうと関連性の強い信念である、ということが示唆された。

研究9

課題④を解決するために、抑うつ反すうの能動性を仮定したモデルの妥当性について介入研究により検討した。抑うつ反すう傾向と抑うつ傾向の高い大学生を、介入プログラムを受ける実験群（12名）と特別な介入を受けない統制群（11名）に振り分けた。両群の参加者には、2週間の間毎日、その日に反すうした時間やその日の気分状態に

ついて評定する日誌の記入を求めた。また、実験群には、抑うつ反すうに関するポジティブな信念や抑うつ反すうを導く目標を変容することに主眼を置いた2間の介入プログラムを実施した。抑うつ反すうに関するポジティブな信念を反証するために、信念を反証するための情報を集めるための記入欄を日誌に加えた。また、抑うつ反すうを導く目標を変容するために、1日の中で反すうして良い時間を設け、それ以外の時間帯には反すうしないことを意識する、反すうの遅延課題を実施した。実験の結果、実験群のみNR得点が低下した。また、NR得点の変化は、RRIの“自己や状況の洞察”得点の低下と連動していた（ $r=.52$, $p<.05$ ）。以上の知見は、抑うつ反すうの能動性を仮定したモデルの妥当性を支持するものであった。また、研究8までで得られた知見も踏まえると、“自己や状況の洞察”の信念が特に抑うつ反すうと関連性が強いということが示唆された。なお、本研究では両群共にSDS得点が低下しなかった。そのため、本研究で実施した介入プログラムによって抑うつ反すうの頻度が減少しても、その認知変容は抑うつ傾向の低下に繋がらなかったと言える。

総括的考察

本論文を構成する各研究では、抑うつ反すうの頻度を測定する自己記入式尺度（NR）を指標とした場合、抑うつ反すうに関するポジティブな信念と抑うつ反すうとの関連性が一貫して示された。ただし、信念の内容によってその関連性の強さは異なり、特に反すうすることが自己や状況の洞察に繋がるという内容の信念が抑うつ反すうとの関連性が強いことが示唆された。この知見から、抑うつ反すうは自己や状況の洞察に繋がるという目標によって動機づけられ、洞察が得られたという錯覚が生じるために持続する、というメカニズムが存在することが伺える。更に、介入研究により、従来の研究とは異なる方法で抑うつ反すうの能動性を仮定したモデルの妥当性を支持する知見が得られた。以上の知見や示唆は、抑うつ反すうの持続過程を理解する際の有用な情報となり、かつ、抑うつ反すうの持続過程を断ち切るための効果的な介入技法の開発に繋がるものであると考えられる。

本論文では、①抑うつ反すうの測定方法の洗練、②抑うつ反すうを導く目標の測定と操作、③抑うつ反すうの制御困難性の規定因の影響を考慮した検討、④介入研究のデザインの洗練、⑤抑うつ反すうの変容に焦点を当てた介入プログラムの有効性の検討、といった多くの課題が残された。今後はこれらの課題を解決し、抑うつ反すうの持続過程を理解するための更なる知見を得ることが求められる。